Respiración para estrés

Tres pasos cortos, en orden, para una pausa de dos o tres minutos. El objetivo es pausar, no hacerlo perfecto.

1. Prepara el cuerpo

Soltar la tensión física facilita respirar más despacio.

1. Apoya los pies en el suelo y suelta los hombros.
2. Afloja la mandíbula y nota dónde sientes la tensión ahora.

2. Respira despacio

La idea es alargar la exhalación, sin forzar la inhalación.

1. Inhala suave por la nariz.
2. Exhala más lento, como si soltaras el aire poco a poco.
3. Repite durante uno o dos minutos y cuenta los ciclos si te ayuda.
4. Si te marea o incomoda, pausa y vuelve a tu respiración natural.

3. Cierra con un paso pequeño

Para no quedarte solo en la sensación y volver a lo que sigue.

1. Bebe un poco de agua y vuelve al entorno despacio.
2. Anota una prioridad o un paso pequeño y manejable.
3. Si lo necesitas, pide apoyo a alguien de confianza.

La respiración es una pausa, no una solución a todo. Si una técnica aumenta el malestar, detenla. Si el estrés es intenso o constante y afecta tu día, puede ayudar hablar con un profesional.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo